
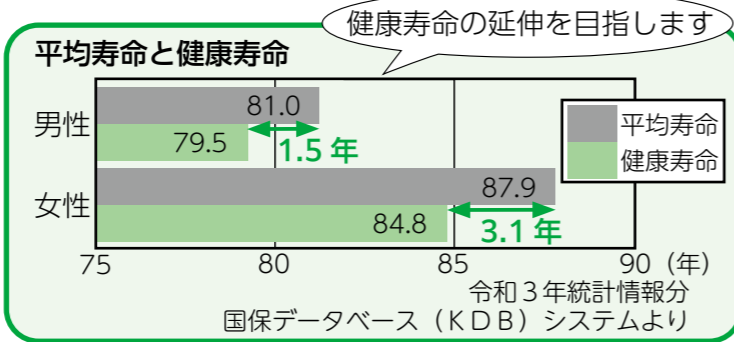


# からだも 健康なまち つやまを 目指して

令和6年3月に策定した2つの計画を紹介します。

健康増進課 ☎ 32-2068、32-2069

**SIRU+**  
ご登録ください！  
「SIRU+」は、食材の購入履歴を自動で栄養データに変換し、不足している栄養素を補う食材を提案してくれる「手間なく食生活改善を目指すアプリ」です。

健康増進課 安本 参事

## 第3次 健康つやま21

(第3次津山市健康増進計画・食育推進計画)

計画期間 令和6年度～令和17年度

「やりたいことを、いつでも、いつまでも、続けることができる」よう、一人ひとりの行動に加え、地域社会全体で健康づくりや食育の推進に取り組み、健康寿命の延伸を目指します。



### 栄養・食生活・食育推進

- 主食・主菜・副菜をそろえて食べよう
- 災害時に備えて食料を用意しよう

**中間目標**

- 主食・主菜・副菜をそろえて食べる回数 (20歳以上)
  - ▶ 14回/週 (13.2回/週)
- 災害時に備えて食料を用意している世帯の割合
  - ▶ 40.0% (35.7%)

### 身体活動・運動

- ストレッチなど、自分に合った運動を見つけて、続けよう
- 30分に1回はからだを動かし、座りっぱなしを予防しよう

**中間目標**

- 日々の生活の中で無理なく運動を取り入れることができる人の割合 (20歳以上)
  - ▶ 50.0% (データなし)
- からだを動かすことが好きだと答える人の割合 (小学生以上)
  - ▶ 50.0% (データなし)

### 歯・口の健康

- よく噛んで食べよう
- 子どもも大人も定期的な歯科検診やむし歯などの治療をしよう

**中間目標**

- むし歯治療率 (小学生)
  - ▶ 60.0% (55.2%)
- むし歯治療率 (中学生)
  - ▶ 30.0% (28.3%)
- 1日2回以上歯磨きをする人の割合 (20歳以上)
  - ▶ 85.0% (78.4%)

### たばこ・アルコール

- 健康のために禁煙しよう
- 1週間のうち、飲酒しない日をつくろう

**中間目標**

- 生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしている人の割合
  - ▶ 男性 10.0% (11.3%)
  - ▶ 女性 6.0% (6.8%)
- 受動喫煙の機会がなかった人の割合 (20歳以上)
  - ▶ 60.0% (57.3%)

### 休養・こころの健康づくり

- 生活習慣を整え、必要な睡眠時間を確保しよう
- 自分に合ったストレス解消法を見つけよう

**中間目標**

- 睡眠により休養を十分取れている人の割合 (20歳以上)
  - ▶ 70.0% (65.8%)
- 楽しみや生きがい、やりがいを持っている人の割合 (20歳以上)
  - ▶ 80.0% (78.7%)

### 生活習慣病対策

- 健康に関心を持ち、規則正しい生活をしよう
- 定期的に血圧や体重などをチェック・自己管理しよう

**中間目標**

- 特定健康診査の実施率 (受診率)
  - ▶ 56.0% (35.33%)
- 大腸がん検診の精密検査受診率 (40～74歳)
  - ▶ 70.0% (52.3%)


※中間目標は、令和10年度の目標値。〈 〉内は令和4年度の数値 (基準値)

8月ごろに、テレビ津山「こんにちは市役所さん」、市公式YouTubeチャンネルでも紹介する予定です


### 相談窓口

困ったとき、悩みを抱えたときは、1人で抱え込まず誰かに相談しよう


● **まもろうよこころ (厚生労働省)**  
相談窓口、ゲートキーパー、自殺対策の取り組みなどの情報をまとめたサイトです



● **働く人の「こころの耳相談」 (厚生労働省)**  
働く人に関わる各種相談窓口などの情報をまとめたサイトです



● **こどもまんなか こども家庭庁**  
子どもが抱える悩みの相談窓口やコンテンツをまとめたサイトです



### 知る

自殺はさまざまな要因が複合的に連鎖し、引き起こされます。

- 自分のストレスサインを知ろう
- ストレスに気づき、自分に合った方法で解消しよう
- 考え方の習慣や見方を変えてみよう

**12年後の目標**

- 自殺死亡率\* (直近5年間の自殺死亡率の平均値)
  - ▶ 11.3以下 (16.1)

\*人口10万人当たりの自殺者数

### つながる

誰かに悩みを相談したり助けを求めたりすることは、決して恥ずかしいことではなく、重要なストレス対処能力です。誰かに話すと、問題を冷静に捉え直すきっかけになったり、解決の糸口が見つかりやすくなったりします。

**中間目標**

- 1人で悩まず相談できる人の割合
  - ▶ 80.0% (76.3%)

### 支える

皆さん1人ひとりがゲートキーパーです。ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声を掛けて話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。困ったときは1人で抱え込まず、誰かに相談しましょう。

**中間目標**

- こころの変化に気づき、支え手になることができる人の割合
  - ▶ 75.0% (69.5%)

※中間目標は、令和10年度の目標値。〈 〉内は令和4年度の数値 (基準値)

## 第2次

計画期間 令和6年度～令和17年度

# いのち支える津山市自殺対策計画

「誰も自殺に追い込まれることのない津山」と、「日々の暮らしを幸せと感じることができる」という目標に向け自殺対策に取り組み、「すべての住民が、かけがえのないいのちを大切にすることができる」社会を実現します。

